

1 火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～16時／有料・要予約 (Tel.0838-24-0500)
2 水	
3 木	
4 金	
5 土	●○○のはなし運行開始セレモニー／JR仙崎駅／15時頃～ ●クリーンウォークinながと (通地区)／小浦埋立地広場／8時30分～ ●湯免温泉まつり／湯免ふれあいセンター周辺／17時30分～20時30分 ●第19回みすゞ七夕まつり／仙崎みすゞ通り／18時～21時30分
6 日	●汗汗フェスタ2017 in 千畳敷／千畳敷／10時～13時
7 月	●女性活躍推進シンポジウム／長門市中央公民館／13時30分～／入場無料
8 火	●行政相談／三隅支所・ラポールゆや／10時～12時 ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約 ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～16時／有料・要予約 (Tel.0838-24-0500)
9 水	●街頭献血キャンペーン／ウェーブ地下イベント広場／9時30分～16時
10 木	上下水道使用料納期限 (三隅・俵山・東深川・西深川・深川湯本・渋木・真木地区) ●5歳児すこやか相談会／長門市保健センター／13時～16時／要予約 ●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～15時／要予約 (Tel.0838-24-2158)
11 金	山の日 ●第52回湯本温泉納涼盆踊り大会／湯本温泉／18時～22時
12 土	●星空ウォッチング／日置小学校／20時～21時／要申込 (Tel.37-2340) ●おもちゃづくり教室／香月泰男美術館／10時～15時 ●優秀映画鑑賞会／ルネッサながと／10時～ ●海の教室in山口油谷／油谷青少年自然の家／9時30分～20時／要申込 (Tel.32-1000)
13 日	●おもちゃづくり教室／香月泰男美術館／10時～15時 ●優秀映画鑑賞会／ルネッサながと／10時～
14 月	●第47回油谷夏まつり／油谷総合運動公園／18時30分～21時
15 火	●俵山温泉納涼祭／俵山熊野神社前／17時～21時 ●心の健康相談／長門健康福祉センター／14時～16時／要予約 (Tel.22-2811)
16 水	
17 木	●村上賢一写真展シリーズ3／ながと歴史民俗資料室／9月29日まで ●人権・行政相談／市役所本庁市民相談室・日置支所／10時～12時 ●発達クリニック／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約 (Tel.22-2811)
18 金	
19 土	ながと食の日 ●防災特別講演会／長門市中央公民館／18時～19時15分 ●多文化共生国際カフェ／長門市物産観光センター／13時30分～15時30分／要申込 (Tel.083-925-7353)
20 日	●第12回和太鼓ワークショップ／ルネッサながと／13時～15時／要申込 (Tel.26-6001)
21 月	●お酒に関する困り事相談／長門健康福祉センター／15時～16時／要予約 (Tel.22-2811)
22 火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～16時／有料・要予約 (Tel.0838-24-0500) ●骨髄バンク登録受付・C型B型肝炎検査・エイズ抗体検査／長門健康福祉センター／要予約 (Tel.22-2811)
23 水	●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／10時～15時／要予約 (Tel.23-1299)
24 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～15時／要予約 (Tel.0838-24-2158)
25 金	●減塩相談日／油谷保健福祉センター／9時30分～11時30分
26 土	●西日本やきとり祭り in 長門／湊魚市場／10時～18時30分
27 日	●西日本やきとり祭り in 長門／湊魚市場／10時～16時
28 月	「ながと生涯学習の日」
29 火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～16時／有料・要予約 (Tel.0838-24-0500)
30 水	●減塩相談日／日置保健センター／13時～15時
31 木	市県民税第2期納期限 ●5歳児すこやか相談会／長門市保健センター／13時～16時／要予約

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

アカモクタルタルソース ～さけフライに添えて～

- どんな料理にも合う、万能ソース! -

材料 (4人分)

- ・卵 ……1個 【さけフライ】
- ・タマネギ ……1/4個 ・さけの切り身…4切れ
- ・アカモク ……1パック ・塩・こしょう…少々
- A マヨネーズ ……大さじ4 ・小麦粉 ……大さじ4
- ……大さじ4 ・卵 ……1個
- A 酢 ……小さじ2 ・パン粉 ……60g
- A 砂糖 ……小さじ2 ・揚げ油 ……適量
- A 塩・こしょう ……少々

作り方

- 【アカモクタルタルソース】
- ①ゆで卵を作り、フォークなどで細かくする。
 - ②たまねぎをみじん切りにする。
 - ③ボウルにAの材料を入れて混ぜ、①・②ときざんだアカモクを入れて調味料と混ぜ合わせる。
- 【さけのフライ】
- ①さけに塩・こしょうをふる。
 - ②小麦粉・溶き卵・パン粉の順にさけにまぶす。
 - ③180℃の油で揚げる。



栄養価 (1人分)

【ソースのみ】

エネルギー…130kcal

たんぱく質…1.9g

脂 質…11.9g

炭水化物…3.7g

塩分相当量…0.3g

■食事バランスガイド

ワンポイントアドバイス

野菜のドレッシングや肉・魚のソース、グラタンやパンに乗せるなど、アレンジ自由です!



ほっちゃんテレビ放送予定
8/9(水)・13(日)

毎月19日は「ながと食の日」

休日当番病院 まずは長門市応急診療所へ

月/日	曜	当番病院	電話番号
8/6	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
8/11	金	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
8/13	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
8/20	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
8/27	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
9/3	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211

※発熱や腹痛など、比較的軽症な場合は、**長門市応急診療所**を受診してください
●診療科…内科・小児科
●診療日・時間…平日 19時～22時 / 日曜・祝日・年末年始 9時～正午・13時～17時 (受付は診療終了30分前まで)

水道修繕当番店 (8月) *は休日・夜間のみ

地区	道路部分	宅地部分
長門地区		(有)いいだ住宅設備 Tel 37-5015
三隅地区	水道課 Tel 23-1171 Tel 22-2111*	森永水道(株) Tel 43-0552
日置地区		
油谷地区		(有)キハラ Tel 34-0018

※水道のトラブルは**長門市指定工事店**に依頼してください

消費生活センターからのお知らせ

実在する業者名をかたった
SMSによる架空請求に注意!

絶対に連絡せず、要求にも従わない

大手通販会社などの実在する業者名をかたったSMS (ショートメッセージサービス) をスマートフォンや携帯電話に送信し、架空の利用料金を請求したり、個人情報不正入手しようとする詐欺の手口が増えています。

「未払い料金を支払うよう求める」「本日中に連絡がなければ法的手続きに移行するなど」といった手口は、典型的な架空請求詐欺です。

不審なSMSが届いても、記載の電話番号には絶対に連絡をせず、金銭の支払いなどの要求にも従わないよう注意してください。

不審に思ったら、すぐに家族や警察、消費生活センターに相談しましょう。

問い合わせ - 困ったときは、まず相談 -

- ・長門市消費生活センター Tel 23-1115
- ・山口県消費生活センター Tel 083-924-0999